



La Mutualitat recomana limitar l'ús de les xancletes a l'estiu

MUTUALITAT FCF | 29/06/2018

El calçat estrella de l'estiu és la xancleta i molts joves la porten durant tot el dia, no només quan van a la platja. La Mutualitat Catalana de Futbolistes alerta que utilitzar-les de forma habitual és contraproductiu i acaba comportant problemes.



Metges i fisioterapeutes de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes** adverteixen que l'ús de les xancletes s'hauria de limitar a la platja, a la piscina i a les dutxes públiques, per evitar afeccions dèrmiques. I és que la utilització habitual d'aquest calçat pot crear patologies del peu a mig i llarg termini, afectant la biomecànica de la marxa, produint problemes en els membres inferiors i, fins i tot, a la columna.

Afeccions per la utilització de xancletes:

Portar-les durant tot l'estiu comportarà:



- **Esquinços o torçades:** és un calçat que només està subjectat per una tira entre el primer i el segon dit, per tant, hi ha una inestabilitat manifesta del peu.
- **Dits en urpa:** al caminar, alternem un peu a terra i l'altre en fase de vol. Les xancletes obliguen a realitzar el gest de l'urpa amb els dits en la fase de vol per no perdre-la.
- **Fascitis plantar:** la fàscia és una banda de teixit elàstic que va des del calcani fins la zona metatarsal (sota dels dits). La inflamació d'aquesta estructura és el que la produeix. El fet de realitzar el gest d'urpa en els dits augmenta la tensió en la fàscia i, a més a més, al ser un calçat pla afavoreix també la tensió en aquesta zona i en altres estructures musculars posteriors a la cama, com el tendó d'Aquil·les, bessons i isquiotibials.
- **Modificació en el patró de la marxa:** realitzem passos molt curts amb les xancletes, amb la qual cosa alterem el funcionament normal de la musculatura de la cama.

Aquestes afeccions causen dolors d'esquena, de genoll i de maluc a l'hora de caminar, ja que les xancletes produeixen una alteració en la forma de caminar. Tenim la tendència a arrugar els dits per mantenir el calçat al seu lloc, mentre que el taló queda elevat sense cap suport. En fer passos curts, els nostres talons xoquen contra el terra de forma irregular, alternant el ritme habitual que tenim al caminar.

La xancleta ideal



La millor xancleta hauria de tenir forma ergonòmica i la sola hauria de ser d'un material gruixut. A més a més, haurien de ser ajustables al taló, a l'empenya i laterals per donar estabilitat i evitar lesions. Respecte al material, hauria de ser de cuir tou, preferentment, ja que és un component que redueix el risc d'ampolles i irritacions.

Les xancletes per fer esport: mai

Amb les vacances, el bon temps, la platja... tenim molt de temps per practicar esports a l'aire lliure. Per sentit comú, les xancletes queden totalment prohibides per fer qualsevol activitat esportiva, encara que es tracti d'un partit al carrer. Els peus suen i les xancletes encara són més inestables en els nostres peus, provocant relliscades que poden provocar caigudes, torçades, esquínços...

Avantatges de portar-les adequadament

- Els peus poden transpirar.
- Afeccions com les ungles encarnades i peu d'atleta es curen més ràpid si el peu es manté fora d'un entorn estret i humit que ens proporciona el calçat tancat.
- Són fàcils per calçar-se.
- Protegeixen la planta dels peus de la sorra calenta de la platja.
- Fàcils de rentar.

Les xancletes són un calçat ideal per les activitats d'estiu, però hem de limitar el seu ús pel que serveixen: la platja, la piscina, les dutxes. Portar-les tot el dia acaben sent perjudicials per la salut.